

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности
общеобразовательного цикла
специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
базовой подготовки

УТВЕРЖДЕНО

Директор Колледжа ФГБОУ ВО «МАГУ»



_____/ Козлова Н.В./
Ф.И.О.

Мурманск
2019 г.

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общие сведения

1	Специальность	09.02.03 Программирование в компьютерных системах очная форма обучения
2	Дисциплина	ОУД.06. Основы безопасности жизнедеятельности
3	Форма аттестации по учебной дисциплине	дифференцированный зачет

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.
1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения	Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья
2. Государственная система обеспечения безопасности населения	Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях

	<p>чайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности</p>
<p>3. Основы обороны государства и воинская обязанность</p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.</p> <p>Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества.</p> <p>Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.</p> <p>Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p>
<p>4. Основы медицинских знаний</p>	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни.</p> <p>Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара.</p>

<p>ства поражения. Оружие массового поражения. Современные средства поражения. Новые виды вооружений. Тема 2.5. Организация и проведение АСДНР. Эвакуация населения в условиях ЧС.) Организация инженерной защиты населения (СКЗ) Тема 2.6. Организация ГО в образовательном учреждении. Правила поведения и эвакуации при пожаре в ОУ. Изучение первичных средств пожаротушения. Тема 2.7. Терроризм</p>	<p>вил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности</p>			
<p><i>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</i></p>				
<p>Тема 3.1. История создания ВС России. Вооружённые силы на современном этапе Тема 3.2. Российские военные традиции Тема 3.3. Организационная структура ВС Тема 3.4. Воинская обязанность. Организация воинского учёта. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба Тема 3.5. Воинская дисциплина и ответственность. Еди-</p>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной</p>	<p><i>Текущий</i></p> <p><i>Промежуточный</i></p>	<p>- индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты) - устный опрос - фронтальный опрос</p> <p>Практические работы №19-25</p> <p>тестирование</p>	<p>УМК Темы сообщений (презентаций, рефератов)</p> <p>[2, с.10 - 33]</p> <p>Тест №3</p>

<p>ноначалие – принцип строительства Вооружённых Сил. Дисциплинарные взыскания. Уголовная ответственность за преступления против военной службы</p> <p>Тема 3.6. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.</p> <p>Тема 3.7. Строевая подготовка (строевые приёмы и движение с оружием)</p> <p>Тема 3.8. Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова</p> <p>Тема 3.9. Огневая подготовка: разборка и сборка АК.</p> <p>Тема 3.10. Огневая подготовка. Стрельба из различных видов стрелкового оружия (электронный тир)</p>	<p>гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести</p>			
<p><i>Раздел 4. Основы медицинских знаний</i></p>				
<p>Тема 4.1. Общие правила оказания первой медицинской помощи. Строение скелета. Травмы, понятие, классификация.</p> <p>Тема 4.2. Травматический шок, понятие, профилактика. Синдром длительного сдавления.</p> <p>Тема 4.3. Механические травмы (ушибы, переломы, вывихи, растяжения), ПМП.</p>	<p>Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.</p>	<p><i>Текущий Промежуточный</i></p>	<p>- индивидуальные задания (сообщения, презентации, рефераты) - устный опрос - фронтальный опрос</p> <p>Практические рабо-</p>	<p>УМК Темы сообщений (презентаций, рефератов)</p>

<p><i>Ранения, ПМП.</i> <i>Тема 4.4. Кровотечения, виды, признаки, ПМП.</i> <i>Тема 4.5. Термические и химические травмы. Характеристика, ПМП.</i> <i>Тема 4.6. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.</i> <i>Тема 4.7. Неотложные состояния. Острая сосудистая недостаточность, признаки, ПМП. Острая сердечная недостаточность (приступ стенокардии, инфаркт миокарда), признаки, ПМП.</i> <i>Нарушение мозгового кровообращения (инсульты), причины, признаки, виды, ПМП.</i> <i>Тема 4.8. ПМП при электротравме.</i> <i>Тема 4.9. Тепловой удар, причины, признаки, ПМП.</i> <i>Тема 4.10.</i> <i>Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Инфекции, передаваемые половым путём, их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.</i></p>			<p>ТЫ №4 - 16</p> <p>тестирование</p>	<p>[2, с.10 - 16]</p> <p>Тест №4</p>
<p>Итоговый дифференцированный зачёт по дисциплине в виде компьютерного тестирования</p>				

Порядок и условия организации итоговой аттестации по дисциплине

- 1) Форма проведения аттестации – *дифференцированный зачет в форме компьютерного тестирования*
- 2) Требования к студенту по допуску к итоговой аттестации: выполнение практических работ, промежуточных тестов
- 3) Количество заданий в каждом варианте: случайный выбор 30 вопросов из базы тестовых вопросов.
- 4) Время выполнения задания: 45 минут.
- 5) Оборудование: тестирование проводится в компьютерном классе.
- 6) Литература для студентов, использование которой разрешено на диф.зачете – не предусмотрено.

Типовые тестовые задания для итогового тестирования.

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
		Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях.
1.	Электротравма или электрический удар током может произойти в результате:	<ol style="list-style-type: none">1. Соприкосновения друг с другом нескольких электропроводов, находящихся под напряжением;2. <u>Прикосновения мокрыми руками к электророзетке;</u>3. Прикосновения к неисправной отключенной электропроводке;4. Прикосновения к исправной отключенной проводке.
2.	Бытовым газом в квартире (доме) можно отравиться в результате:	<ol style="list-style-type: none">1. Полного сгорания газа;2. <u>Неполного сгорания газа;</u>3. Отключения электроэнергии в квартире;4. <u>Утечке газа при неисправности газовой плиты.</u>
3.	Если в соседней квартире произошёл взрыв, дверь в вашу квартиру завалена, нет электроэнергии, телефонной и мобильной связи, то следует:	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Отключить газ, электричество, перекрыть воду, ждать спасателей, подавать сигналы из окна (балкона);</u>2. Открыть дверь, попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную клетку или на улицу;3. Подавать сигналы, стучать по металлическим предметам, спуститься по верёвке из окна;4. Подавать сигналы с помощью огня из окна, скрутив факел из газет.
4.	При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:	<ol style="list-style-type: none">1. <u>Прикасаться к раструбу руками без защитных перчаток;</u>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Прикасаться к баллону огнетушителя в резиновых перчатках; 3. При тушении подводить раструб к пламени ближе 5 метров; 4. Начинать тушение с краёв очага возгорания.
5.	Наиболее подходящими местами для укрытия при землетрясении являются:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками; 2. <u>Места под прочными столами, рядом с кроватями, проёмы в капитальных стенах, углы, образованные капитальными стенами;</u> 3. Вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии; 4. Места внутри кладовок и встроенных шкафов.
6.	Наибольшую опасность при извержении вулканов представляют:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Взрывная волна и разброс обломков; 2. Водяные и грязекаменные потоки; 3. Резкие колебания температуры; 4. <u>Туча пепла и газов («палящая туча»)</u>
7.	Причины образования селей:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наводнения, вызванные авариями на гидросооружениях, лесные и торфяные пожары, прямое воздействие солнечных лучей на ледники; 2. <u>Подвижки земной коры при землетрясениях, естественный процесс разрушения гор, извержения вулканов, хозяйственная деятельность человека;</u> 3. Хозяйственная деятельность человека, миграция животных в осенне-зимний период; 4. Снежные лавины, камнепады.
8.	При прохождении горного склона вы увидели сход снежной лавины, которая движется на вас. Ваши действия:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстро начнёте организованный отход из лавиноопасного участка; 2. Разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнёт самостоятельный спуск в долину; 3. При помощи верёвок закрепитесь за большие камни; 4. <u>Укроетесь за скалой или её выступом, примете позу «колобка» (сгруппируетесь), закрыв голову руками.</u>

9.	Разрушительная сила урагана заключается в совместном действии:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воды и атмосферного давления; 2. <u>Ветра и воды;</u> 3. Атмосферного давления и воды; 4. Ветра и верхнего слоя земли.
10.	Разрушительное действие смерча связано:	<ol style="list-style-type: none"> 1. С действием прямолинейного скоростного напора воздушных масс; 2. <u>С действием стремительно вращающегося воздуха и резким вертикальным подъёмом воздушных масс;</u> 3. С динамическим воздействием масс, вовлечённых в движение, на различные постройки, здания и др.; 4. С совместным действием обильных осадков и ветра
11.	Покрытие окружающей местности слоем воды, заливающей дворы, улицы, населённых пунктов и нижние этажи зданий, - это:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Затопление;</u> 2. Половодье; 3. Паводок; 4. Подтопление.
12.	Гигантские океанские волны, возникающие обычно в результате подводных или островных землетрясений и извержений вулканов, это:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шторм; 2. Тайфун; 3. Моретрясение; 4. <u>Цунами.</u>
13.	Производственные аварии и катастрофы относятся к:	<ol style="list-style-type: none"> 1. ЧС экологического характера; 2. ЧС природного характера; 3. Стихийным бедствиям; 4. <u>ЧС техногенного характера.</u>
14.	К поражающим факторам взрыва относятся:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокая температура и волна прорыва; 2. Осколочные поля; 3. <u>Ударная волна;</u> 4. Сильная загазованность местности.
15.	Выходить из зоны химического заражения следует:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Перпендикулярно направлению ветра;</u> 2. По направлению ветра;

		<p>3. Навстречу направления ветра;</p> <p>4. Направление ветра не учитывается, по ближайшей дороге.</p>
16.	Синильная кислота – это:	<p>1. <u>Бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;</u></p> <p>2. Вязкая бесцветная маслянистая жидкость со слабым фруктовым запахом;</p> <p>3. Зеленоватая жидкость с запахом хлороформа;</p> <p>4. Маслянистая жидкость бурого цвета с запахом чеснока или горчицы.</p>
17.	В состав ионизирующего излучения входят:	<p>1. Тепловое излучение;</p> <p>2. Ультрафиолетовые лучи;</p> <p>3. <u>Альфа-излучение, бета-излучение;</u></p> <p>4. <u>Гамма-излучение.</u></p>
18.	Цель йодной профилактики – не допустить:	<p>1. <u>Поражения щитовидной железы;</u></p> <p>2. Поражения центральной нервной системы;</p> <p>3. Развития лучевой болезни;</p> <p>4. Поражения костей.</p>
19.	Гидродинамическая авария – это:	<p>1. Авария на химически опасном объекте, в результате которой произошло заражение воды;</p> <p>2. <u>Авария на гидродинамическом объекте, в результате которой произошло затопление;</u></p> <p>3. Авария на пожаро- и взрывоопасном объекте;</p> <p>4. Авария на АЭС с радиоактивным заражением воды.</p>
20.	Озоновый слой атмосферы предохраняет всё живое на Земле от действия:	<p>1. Космической пыли;</p> <p>2. <u>Ультрафиолетового облучения;</u></p> <p>3. Инфракрасного излучения солнца;</p> <p>4. Рентгеновского излучения космоса.</p>
21.	Какие пять уровней имеет РСЧС:	<p>1. Производственный, поселковый, территориальный, региональный, федеральный,</p> <p>2. Объектовый, местный, районный, региональный, фе-</p>

		<p>деральный;</p> <p>3. <u>Объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный;</u></p> <p>4. Объектовый, городской, областной, региональный, федеральный.</p>
22.	Федеральный орган, решающий в России задачи безопасности жизнедеятельности населения, называется:	<p>1. Министерство обороны РФ;</p> <p>2. <u>Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;</u></p> <p>3. Федеральная служба безопасности;</p> <p>4. Министерство здравоохранения РФ.</p>
23.	При объявлении эвакуации граждане должны взять с собой:	<p>1. Личные вещи, документы, продукты питания, хозяйственные и туалетные принадлежности, ремонтный инструмент, который может понадобиться;</p> <p>2. Документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности;</p> <p>3. Личные вещи, лекарства, инструменты, продукты питания;</p> <p>4. <u>Личные вещи, документы, туалетные принадлежности, средства индивидуальной защиты, продукты питания, воду.</u></p>
25.	Если на вас загорелась одежда, то вы:	<p>1. <u>Остановитесь, упадёте и покатитесь, сбивая пламя;</u></p> <p>2. Побегите и постараетесь сорвать одежду;</p> <p>3. Завернёте в одеяло или обмотаетесь плотной тканью;</p> <p>4. Постараетесь облить себя из огнетушителя.</p>
26.	Горящие электроприборы можно тушить:	<p>1. <u>Углекислотным огнетушителем;</u></p> <p>2. <u>Порошковым огнетушителем;</u></p> <p>3. Пенным огнетушителем;</p> <p>4. Водой из любой ёмкости.</p>
27.	Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас на улице, то необходимо:	<p>1. Постараться быстро попасть домой;</p> <p>2. <u>Укрыться в том районе, где вас застал сигнал;</u></p>

		3. Сообщить родственникам и тревоге; 4. Постучать в дверь ближайшей квартиры и укрыться там.
28.	Повреждение тела человека под действием внешних факторов, повлекшее за собой анатомические и функциональные нарушения, общую и местную реакцию, - это:	1. <u>Травма</u> ; 2. Рана; 3. Ушиб; 4. Ожог.
29.	В зависимости от характера повреждения сосудов и вида кровотечения бывает	1. Внезапное; 2. Повторное; 3. <u>Венозное</u> ; 4. Кожное.
30.	Максимальное время наложение жгута летом не более:	1. 60 минут; 2. 90 минут; 3. 120 минут; 4. <u>30 минут не зависимо от времени года.</u>

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале при 30 вопросах:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 18 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	19 – 22 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	23 – 27 (76% - 85%)
«5»- «отлично»	28 - 30 (более 86%)

Типовые контрольные задания и методические материалы для текущего и промежуточного контроля

Типовые задания для теста по теме «Автономное существование».

1. В солнечный полдень тень указывает на: А) юг; Б) север; В) запад; Г) восток	2. Лучший способ обеззараживания воды: А) фильтровать через песок; Б) фильтровать через вату; В) кипячение; Г) добавить медный купорос 1 ст. ложку
3. При разведении костра нельзя: А) разводиться огонь возле источников; Б) использовать сухую траву; В) разводиться костёр на торфяных болотах; Г) использовать сухостой	4. Преодоление рек: А) вплавь, используя надувные матрасы или камеры; Б) выбрать место, где река наиболее узкая и переходить вброд, используя надувные

	камеры; В) выбрать удобное широкое место с медленным течением и переходить вброд, используя шест или альпеншток для проверки глубины.
5. Место для костра: А) не далее 10 м от воды; Б) место необходимо очистить от травы, листьев; В) под деревом, крона выше 6 метров; Г) ближе к палатке, не учитывая растительность	6. При передвижении зимой по льду: А) идти плотной группой на лыжах, Б) Увеличить интервалы между членами группы, рюкзаки перевесить на одно плечо, расстегнуть крепления лыж, приготовить верёвку, В) снять лыжи и передвигаться пешком
7. Выберите причины экстремальных ситуаций на природе: А) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства, резкое изменение погоды; Б) автономное существование туристической группы, идущей по установленному маршруту, имеющей необходимое снаряжение. В) потеря снаряжения отдельными членами группы	8. Главная задача при проведении турпохода: А) выполнение целей и задач похода; Б) полное прохождение маршрута; В) обеспечение безопасности членов группы
9. Если в походе вы отстали от группы: А) сойти с трассы, искать следы товарищей; Б) нельзя сходить с трассы, лыжни; В) сойти с тропы и остановиться на развилке (перекрёстке) троп	10. Требования к месту сооружения временного жилища: А) место на берегу реки среди сухостоя, который используют для костра; Б) ровная возвышенная площадка, возле источника, рядом поляна; В) недалеко от дороги (тропы), среди кустов, вблизи много грибов и ягод
11. Что можно употреблять в пищу: А) колорадских жуков, бабочек, дождевых червей; Б) личинок майского жука, медведок, улиток всех видов, жаб; В) саранчу, кузнечиков, термитов, муравьёв, ящериц, змей	12. При устройстве шалаша крышу накрывают таким образом: А) снизу вверх; Б) сверху вниз; В) справа налево; Г) порядок не важен
13. Допустимая толщина льда (пресная вода) при передвижении: А) не менее 10 см; Б) не менее 5 см; В) не менее 15 см; Г) не менее 25 см	14. При переходе через болото надо: А) идти осторожно широким шагом, обвязав друг друга верёвкой; Б) пробовать тропу шестом, наступать на кочки, выступающие корни кустов; В) идти друг за другом, держась за руки, наступать между кочками; Г) перепрыгивать с кочки на кочку, балансируя руками и хватаясь за кусты и ветки.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А							X					X		
Б	X				X	X			X	X				X

В		Х	Х	Х				Х			Х		Х	
Г														

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 7 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	8 - 10 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	11 - 13 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	14 (более 96%)

Типовые задания для теста по теме «Лавинная безопасность».

1. Условия схода лавин: А) угол склона более 75 градусов; Б) склон от 20 до 60 градусов; В) снегопад после оттепели; Г) слой снега более 20 см; Д) землетрясения	2. Виды лавин: А) пластовые (от доски); Б) снежные пылевые (от точки); В) мокрые; Г) осадковые; Д) карнизные
3. Самую высокую скорость имеют: А) снежные пылевые; Б) мокрые; В) пластовые; Г) у всех скорость невысокая.	4. При переходе через склон, на нём одновременно могут находиться: А) два человека; Б) не более трёх человек; В) не более одного человека; Г) количество не имеет значения.
5. Если на вас движется лавина: А) при сухой пытаемся уйти вниз по склону; Б) принимаем позу «колобка», закрыв лицо руками; В) надо лечь на спину, закрыв лицо руками; Г) спрятаться в ущелье; Д) лечь на живот, закрыв голову руками.	6. При переходе через склон на лыжах: А) застегнуть капюшон и клапан на нём; Б) перевесить рюкзак на одно плечо, распустить лавинный шнур; В) повесить рюкзак на спину, крепче затянуть ляжки; Г) ослабить крепления лыж, кисти рук вынуть из темлюков;
7. При попадании под лавину нужно: А) кричать под снегом, Б) кричать можно только тогда, когда люди непосредственно возле тебя; В) после прекращения вращения отодвинуть снег от лица; Г) нет правильного ответа	8. На лавиноопасном склоне (вы без лыж) надо: А) передвигаться вверх по ущелью скользящим шагом; Б) передвигаться по руслам рек «шаг в шаг»; В) передвигаться поперёк склона в пределах видимости «шаг в шаг»; Г) передвигаться поперёк склона скользящим шагом.
9. В экипировку входят: А) специальные лыжи или сноуборды; Б) куртка с капюшоном; В) лавинный шнур; Г) бипер; Д) это не имеет значения.	10. Аэрбэг, это: А) лавинный шнур; Б) лавинная лопата; В) радиопередатчик; Г) воздушный шар-камера, активируются при попадании под лавину.
11. Бипер, это: А) лавинный шнур;	12. Лавина: А) идёт всегда по одному и тому же марш-

Б) лавинная лопата; В) радиопередатчик; Г) воздушный шар-камера, активируют при попадании под лавину.	руту; Б) может сходить в других местах; В) только в местах, где нет растительности, деревьев; Г) наличие растительности не является признаком безопасности склона.
13. Поражающие факторы лавины: А) снежная пыль; Б) может быть вода; В) ударная волна; Г) камни, снег, обломки деревьев	14. Лавины сходят: А) только весной; Б) не раньше декабря; В) только с ноября по апрель; Г) это зависит от других причин.
15. Если вы нашли пострадавшего, то надо: А) при наличии пульса и дыхания трясти его, чтобы он пришёл в сознание; Б) попытаться его посадить (при наличии пульса и дыхания); В) откопать, максимально бережно транспортировать в безопасное место; Г) если нет пульса и дыхания – выполнить реанимационные мероприятия (непрямой массаж сердца и искусственную вентиляцию лёгких)	16. Причины гибели в лавинах: А) удушье; Б) переломы; В) переохлаждение; Г) этих травм в лавинах не бывает, другие причины.

Ключ к тесту «Лавинная безопасность».

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
А		X	X		X	X			X				X			X
Б	X	X			X	X	X		X			X	X			X
В	X	X		X			X	X	X		X	X	X		X	X
Г	X					X			X	X			X	X	X	
Д	X															

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 20 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	21 – 27 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	28 - 33 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	34 - 35 (более 96%)

Типовые задания для тест по теме: «Основы здорового образа жизни».

- Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?
 - гомеопатические;
 - физические;
 - химические и биологические;
 - социальные и психические.
- Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?
 - ополоснуть кожу марганцовкой;
 - протереть это место спиртом;
 - немедленно смыть их проточной водой с мылом;
 - немедленно промокнуть это место тампоном.
- Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

- а. аденома;
 - б. псориаз;
 - в. герпес;
 - г. кариес;
 - д. коррозия;
- 4.Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?
- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
 - б. мясные продукты;
 - в. рыбу и морепродукты;
 - г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.
- 5.Как называется болезнь, вызывающая появление на коже головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?
- а. диспепсия;
 - б. диабет;
 - в. герпес;
 - г. себорея;
- 6.Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?
- а. орехи;
 - б. сыр;
 - в. жирные и острые блюда;
 - г. копчёное мясо и рыбу.
- 7.Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?
- а. быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
 - б. быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
 - в. быть гигроскопичным и водосбалансирующим;
 - г. быть гигроскопичным и водоёмким.
- 8.Какие способы очищения организма наиболее распространены?
- а. специальные диеты;
 - б. использование тепла;
 - в. применение клизм, голодание;
 - г. применение холода;
 - д. использование мочегонных и желчегонных средств.
- 9.В чём заключается важнейшая задача семьи?
- а. развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
 - б. рождение и воспитание детей;
 - в. рождение детей;
 - г. развитие духовных качеств супругов.
- 10.Какой брак официально признан в Российской Федерации?
- а. брак, зарегистрированный в общественной организации;
 - б. специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
 - в. гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
 - г. гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.
- 11.Какие установлены обязательные условия для заключения брака в РФ?
- а. взаимное согласие лиц, вступающих в брак;
 - б. достижение обоими брачного возраста-18лет;
 - в. недостижение предельного возраста для вступления в брак;
 - г. выполнение ограничений в отношении некоторых категорий иностранных граждан.
- 12.По каким основаниям брак в РФ признаётся не действительным?
- а. заключение фиктивного брака;
 - б. недееспособность или несовершеннолетие вступающего в брак;
 - в. обман, угрозы, применённые при заключении брака;
 - г. нарушение принципа единобрачия;
 - д. преклонный возраст вступающих в брак.
 - е. серьёзные различия в общественном положении супругов.

13. Каким образом в РФ производится лишение родительских прав?

- а. только органами МВД России;
- б. только органами опеки;
- в. только органами социальной защиты населения;
- г. только в судебном порядке;
- д. только товарищескими судами.

Ключ:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
А							X	X			X	X	
Б	X							X	X		X	X	
В	X	X				X		X				X	
Г	X		X	X	X	X	X			X		X	X
Д								X					
Е													

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 14 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	15 – 18 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	19 - 23 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	24 (более 96%)

Типовые задания для теста по теме «Гражданская оборона».

1. Гражданской обороной руководит: А) МЧС; Б) Министерство обороны; В) Министерство внутренних дел	12. При отравлении зарином зрачки: А) расширяются, Б) сужаются; В) не изменяются
2. ГО, задачи: А) обучение населения; Б) эвакуация населения; В) тушение пожаров в зданиях.	13. Скрытый период возникает: А) при отравлении фосгеном, Б) при отравлении зарином, В) при отравлении ипритом.
3. Структура органов управления ГО: А) городской, Б) объектовый, В) местный, Г) федеральный.	14. Запах миндаля имеют: А) фосген, Б) синильная кислота. В) адамсит, Г) хлорциан
4. Отравляющие вещества проникают в организм через: А) глаза, Б) органы пищеварения, В) кожу, Г) органы дыхания	15. Запах прелого сена или гнилых яблок имеет: А) хлорацетофенон, Б) люизит, В) фосген

5. Временно выводящие из строя ОВ: А) нервнопаралитические, Б) кожно-нарывные, В) психохимические, Г) раздражающие	16. Запах герани имеет: А) люизит, Б) иприт, В) зарин.
6. Смертельные ОВ: А) удушающие, Б) психохимические, В) общеядовитые, Г) нервнопаралитические	17. Запах горчицы или чеснока имеет: А) CS, Б) иприт, В) хлорциан
7. К нервнопаралитическим ОВ относятся: А) фосген, Б) зарин, В) адамсит	18. Хлорацетофенон имеет запах: А) фруктов, Б) черёмухи, В) перца.
8. К кожно-нарывным ОВ относятся: А) хлорциан, Б) BZ, В) иприт, Г) люизит	19. Атропин является антидотом при: А) отравлении фосгеном, Б) зарином, В) зоманом, Г) хлорацетофеноном
9. К психохимическим ОВ относятся: А) зоман, Б) фосген, В) LSD,	20. Боевое состояние ОВ: А) пар, Б) аэрозоль, В) порошок.
10. К раздражающим ОВ относятся: А) хлорциан, Б) хлорацетофенон, В) адамсит	21. Ампула с противодымной смесью используется при отравлении: А) раздражающими ОВ, Б) кожно-нарывными ОВ
11. К удушающим веществам относятся: А) синильная кислота, Б) фосген, В) хлорциан, Г) люизит.	22. Ветер несёт на вас радиоактивное облако, выход из зоны заражения: А) против направления ветра (ветер в лицо), Б) по направлению ветра (ветер в спину), В) перпендикулярно ветру (в сторону).

Ключ к тесту ГО

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
А	X	X		X		X						X			X					X	X	
Б		X	X	X			X			X	X	X		X		X	X	X	X	X		
В			X	X	X	X		X	X	X				X					X			X
Г			X	X	X	X		X					X									

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 21 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	22 - 27 (61% - 75%)

«4»- «хорошо»	28 - 34 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	35 - 36 (более 96%)

Типовые задания для обобщающего теста
потеме «ГО и основы медицинских знаний»

1. Определение ГО:

- А. Система оборонных мероприятий, осуществляемых в целях защиты населения при ЧС мирного времени.
- Б. Система знаний и навыков по выполнению действий населения в условиях ЧС.
- В. Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера.
- Г. Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.
- Д. Нет правильного ответа.

2. В состав химического оружия входят:

- А. Нервнопаралитические ОВ;
- Б. Кожно-нарывные ОВ;
- В. Общепаралитические ОВ;
- Г. Психонаркотические ОВ.
- Д. Нет правильного ответа.

3. Зарин, зоман, V-газы – это:

- А. Удушающие ОВ;
- Б. Кожно-нарывные;
- В. Нервнопаралитические;
- Г. Психохимические;
- Д. Нервнопаралитические ОВ.

4. Под действием фосгена зрачки:

- А. Сужаются;
- Б. Расширяются;
- В. Разные по размеру;
- Г. Нет правильного ответа.

5. Для получения Ядерного оружия используют изотопы:

- А. Урана;
- Б. Плутония;
- В. Радия;
- Г. Водорода;
- Д. нет правильного ответа.

6. Поражающие факторы ядерного взрыва:

- А. Световое излучение;
- Б. Ультразвуковое излучение;
- В. Электромагнитный импульс;
- Г. Проникающее радиоактивное излучение;
- Д. Нет правильного ответа.

7. Признаки радиационного поражения:

- А. Тошнота, рвота;
- Б. Головная боль, головокружение;
- В. Кровотечения;
- Г. Температура;
- Д. нет правильного ответа.

8. К средствам индивидуальной защиты относятся:

- А. Противогазы;
- Б. Респираторы;
- В. Марлевые повязки;
- Г. Убежища и противорадиационные укрытия;
- Д. Нет правильного ответа.

9. Эвакуация – это:

- А. Организованный вывод людей и животных из зоны поражения;
- Б. Организованный вывод (вывоз) населения из городов в загородную зону с целью сокращения потерь при ведении боевых действий.
- В. Организованный вывод (вывод) населения, не занятого в производстве, из городов в загородную зону.
- Г. Рассредоточение в загородной зоне работающего населения для минимальных потерь среди работающего населения.
- Д. нет правильного ответа.

10. Цель медицины:

- А. Изучение болезней.
- Б. Продление жизни.
- В. Разработка эффективных методов лечения.
- Г. Разработка эффективных методов диагностики.
- Д. Нет правильного ответа.

11. Ткани организма:

- А. Трубочатые;
- Б. Эпителиальные;
- В. Мышечные;
- Г. Соединительные;
- Д. Нет правильного ответа.

12. Кровь – это:

- А. Мышечная ткань;
- Б. Сердечная ткань;
- В. Нервно-соединительная;
- Г. Сердечно-сосудистая ткань;
- Д. Нет правильного ответа.

13. Сердце имеет следующие оболочки:

- А. Эндокард;
- Б. Эпикард;
- В. Неокард;
- Г. Миокард;
- Д. Периодонтит.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
А		X			X	X	X	X		X			
Б		X			X		X	X		X	X		X

В	Х		Х			Х	Х	Х	Х	Х	Х		
Г				Х	Х	Х	Х			Х	Х		Х
Д												Х	

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 18 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	19 – 22 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	23 – 27 (76% - 85%)
«5»- «отлично»	28 - 29 (более 86%)

Типовые задания для теста по теме «Действия населения в условиях ЧС»

- Наиболее подходящие места для укрытия в здании при землетрясении:
 - шкафы, комоды, гардеробы, углы, образованные внутренними перегородками;
 - места под столами, у колонн, проёмы в капитальных стенах, дверные проёмы;
 - вентиляционные шахты, короба, балконы, кладовки, встроенные шкафы.
- Производственные аварии и катастрофы относятся к :
 - ЧС экологического характера;
 - ЧС природного характера;
 - стихийные бедствия;
 - ЧС техногенного характера.
- Выходить из зоны химического заражения следует:
 - перпендикулярно направлению ветра;
 - по направлению ветра;
 - навстречу ветру.
- Синильная кислота – это:
 - вязкая бесцветная жидкость со слабым цветочным ароматом;
 - зеленоватая жидкость с запахом эфира или хлороформа;
 - бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;
 - жидкость с запахом черёмухи;
- В состав ионизирующего излучения входят:
 - тепловое излучение и ультрафиолетовое;
 - электромагнитное и рентгеновское излучение;
 - альфа-, бета-, гамма-излучение;
 - световое излучение;
- Цель йодной профилактики – не допустить:
 - поражение щитовидной железы;
 - возникновение лучевой болезни;
 - внутреннего облучения;
 - наружного облучения;
- Уровни РСЧС:
 - производственный, поселковый, территориальный, региональный, федеральный;
 - объектовый, местный, районный, региональный, республиканский;
 - объектовый, местный, территориальный, региональный, федеральный.

8. Повреждение тканей и органов под действием внешних факторов, сопровождающееся анатомическим и функциональным нарушением, повлекшее местную и общую реакцию, называется:
- А) травма;
 - Б) рана;
 - В) ушиб;
 - Г) инфаркт.
9. В зависимости от вида сосудов, кровотечения бывают:
- А) внезапное;
 - Б) повторное;
 - В) венозное;
 - Г) артериальное.
10. Максимальное время наложения жгута летом:
- А) 30 минут;
 - Б) 60 минут;
 - В) 90 минут;
 - Г) 120 минут.
11. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:
- А) продезинфицировать рану;
 - Б) дать успокоительное;
 - В) измерить температуру;
 - Г) остановить кровотечение.
12. При вывихе прежде всего необходимо:
- А) попытаться вправить сустав;
 - Б) доставить пострадавшего в больницу;
 - В) обезболить и выполнить иммобилизацию;
 - Г) согреть пострадавшего.
13. при оказании помощи при переломе нельзя:
- А) вправлять на место обломки костей, вправлять вышедшую наружу кость;
 - Б) проводить иммобилизацию;
 - В) останавливать кровотечение.
14. При выпадении петель кишечника из раны необходимо:
- А) вправить петли в брюшную полость;
 - Б) промыть рану;
 - В) залить рану спиртосодержащими растворами;
 - Г) закрыть рану пищевой плёнкой.
15. При химическом ожоге щелочью прежде всего необходимо:
- А) удалить одежду, пропитанную щелочью, промыть кожу проточной водой;
 - Б) промыть повреждённое место слабым раствором уксусной кислоты;
 - В) промыть повреждённое место мыльным раствором;
 - Г) обезболить и доставить в больницу.
16. Гиподинамия – это:
- А) избыток движений;
 - Б) недостаток движений;
 - В) физическое перенапряжение;
 - Г) избыточная амплитуда движений в суставе.
17. Углеводы не обеспечивают работу:
- А) сердца;
 - Б) мышц;
 - В) костей скелета;
 - Г) мозга.

18. Нехватка витамина А может привести к нарушению:
- А) работы щитовидной железы;
 - Б) роста;
 - В) зрения;
 - Г) работы кишечника.
19. Основной причиной умственного утомления является:
- А) длительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат;
 - Б) нарушение работы системы кровообращения;
 - В) длительная работа, связанная с планированием и вычислением.
20. Для развития выносливости наиболее полезны:
- А) силовые упражнения;
 - Б) ходьба, бег, плавание;
 - В) упражнения на растяжку мышц;
 - Г) прыжки на месте.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А			х			х		х		х			х		х					
Б	х				х											х				х
В				х	х		х		х			х					х	х	х	
Г		х							х		х			х						

ШКАЛА

соответствия числа правильных ответов на тестовые вопросы оценкам по пятибалльной шкале:

	Количество правильных ответов теста
«2» - «неудовлетворительно»	0 – 12 (до 60%)
«3» - «удовлетворительно»	13 – 16 (61% - 75%)
«4»- «хорошо»	17 – 18 (76% - 95%)
«5»- «отлично»	19 - 20 (более 96%)

Примерные темы рефератов, докладов, устных сообщений:

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.

12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
18. Космические опасности: мифы и реальность.
19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20. Оповещение и информирование населения об опасности.
21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
29. Символы воинской чести.
30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
31. Дни воинской славы России.
32. Города-герои Российской Федерации.
33. Города воинской славы Российской Федерации.
34. Профилактика инфекционных заболеваний.
35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
36. СПИД — чума XXI века.

37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
38. Духовность и здоровье семьи.
39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
41. Как стать долгожителем?
42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
43. Политика государства по поддержке семьи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются урок и практические занятия.

В ходе урока преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы. Во время занятий необходимо вести конспект. Преподаватель дает на уроке задания для закрепления пройденного материала, организует и оказывает студенту помощь в самостоятельной работе во время урока, дает рекомендации на подготовку к лабораторной работе и указания на выполнение домашней работы. Во время урока преподаватель также проводит проверку теоретических знаний по теме прошлого урока. Активное участие студента во всех этапах занятия, позволит ему качественно усвоить необходимый теоретический и практический материал, разобраться в основных вопросах и получить дополнительные необходимые для понимания и дальнейшей практической деятельности рекомендации преподавателя.

Целями выполнения лабораторных работ являются:

- 1) обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам;
- 2) формирование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;
- 3) развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов; аналитических, проектировочных, конструктивных и др.
- 4) выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

По своему содержанию практические работы представляют собой самостоятельное изучение теоретического материала, тесно связанного с темой занятия и отработку практических навыков под контролем преподавателя.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено **26 часов** практических занятий. Во время проведения занятий обучающиеся должны иметь методические указания по выполнению практических работ, конспекты лекций, при необходимости перевязочный материал (бинты). После окончания работы каждый студент сдаёт тетрадь с выполненным письменным заданием в соответствии с планом практического задания и демонстрирует практические навыки (индивидуально).

При выполнении практической работы обучающийся должен придерживаться методических указаний, в том числе в отношении правил безопасности.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ.

В зависимости от целей практические занятия могут проходить в помещении (кабинете, в защитном сооружении) или на улице. В зависимости от целей практические занятия могут проходить в помещении (кабинете, в защитном сооружении) или на улице.

В кабинете: (при проведении занятий в кабинете)

1. Внимательно выслушать инструктаж преподавателя; выполнять все его указания.
2. Соблюдать чистоту, порядок и дисциплину, установленную Правилами внутреннего распорядка колледжа.
3. Сумки и портфели должны быть убраны со столов.
4. При проведении занятий в кабинете запрещается:
 - держать на столах посторонние предметы; загромождать проходы между рабочими столами;
 - переходить от одного рабочего места к другому без разрешения преподавателя;
 - включать аппараты и приборы, не имеющие отношения к выполняемой работе;
 - отрабатывать приёмы ИВЛ и НМС на живом человеке (разрешается только на муляже);
 - при работе с оружием (учебным макетом АК, пневматическими винтовками) направлять его на человека.

В защитном сооружении: (при посещении защитного сооружения)

1. Перед посещением ЗСГО внимательно выслушать инструктаж преподавателя, уяснить маршрут следования и порядок осмотра убежища.
2. При плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.
3. Выполнять все указания преподавателя и представителя формирования ГО колледжа.
4. При переходе из аудитории в защитное сооружение соблюдать дисциплину; быть предельно осторожным при спуске по лестничным маршам, особенно в зимнее время.
5. Заходить в убежище по одному (для контроля численности группы).
6. При нахождении в ЗСГО запрещается:
 - курить, шуметь;
 - пользоваться открытым огнем;
 - вносить в убежище легковоспламеняющиеся жидкости или вещества с сильным запахом;
 - открывать двери и входить в помещения технического этажа убежища;
 - самовольно покидать группу; а также оставаться в помещениях ЗСГО после посещения;
 - портить оборудование и другие технические средства.

Студенты обязаны знать данную инструкцию и выполнять ее требования. За нарушение инструкции студенты привлекаются к дисциплинарной ответственности.

Для успешной подготовки к практическим и лабораторным занятиям студенту необходима предварительная самостоятельная работа по теме планируемого занятия: работа над конспектом, учебником, учебным пособием, интернет -ресурсами, чтобы основательно овладеть теорией вопроса.

В ходе изучения дисциплины предусмотрена внеаудиторная (домашняя) самостоятельная работа в объеме 24 часа.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентами в целях:

- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- развитие исследовательских умений;
- умение использовать материал, собранный и полученный в ходе самостоятельных занятий для решения практических задач.

Внеаудиторная самостоятельная работа дополняет содержание аудиторных занятий, способствует закреплению, обобщению и систематизации полученных на уроках теоретических знаний и совершенствованию практических умений, а также развитию таких качеств личности, как ответственность и организованность.

Объем времени для выполнения учебного задания определен эмпирически - на основании наблюдений за выполнением студентами аудиторной самостоятельной работы; на основе опроса студентов о затратах времени на выполнение того или иного внеаудиторного задания; на основе хронометража собственных затрат преподавателя на решение той или иной задачи с внесением поправочного коэффициента из расчета уровня знаний и умений студента по дисциплине.

Оценка за выполнение домашнего задания выставляется в журнал учебных занятий.

Дополнительные занятия и консультации позволяют студенту восполнить пробелы в знаниях под руководством преподавателя, выполнить пропущенную работу, за которую должна стоять оценка, повысить оценку, обсудить вопросы, направленные на углубленное изучение темы, получить консультацию преподавателя по теме научно-исследовательской работы.

Технологическая карта практических работ

№ занятия	Тема практической работы	Кол. часов	Задание	Литература со стр.												
3	Рациональное питание и его значение.	2	<p>1.изучить правила рационального питания: режим, соотношение белков (их виды), жиров (их виды), углеводов, витамины и микроэлементы, в каких продуктах находятся все эти вещества и их значение (объяснение преподавателя, доклады, презентации).</p> <p>2.проанализировать представленные диеты и объяснить их отрицательное воздействие на организм.</p> <p>3.составить примерный дневной рацион (без учёта калорийности продуктов), определить сбалансированность рациона в соответствии с таблицей:</p> <table border="1" data-bbox="708 1765 1326 1917"> <thead> <tr> <th>Блюдо</th> <th>Витамины</th> <th>Белки</th> <th>Жиры</th> <th>Углеводы</th> <th>Микроэлементы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>4.Разработайте рекомендации при нарушении баланса питания (какие продукты необходимо ввести).</p> <p>Все задания выполняются в тетради.</p>	Блюдо	Витамины	Белки	Жиры	Углеводы	Микроэлементы							[2, с.8]
Блюдо	Витамины	Белки	Жиры	Углеводы	Микроэлементы											

9.	Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии	2	<p>1. После просмотра фильма, презентаций, используя конспекты лекций, ответьте (письменно, в тетради) на следующие вопросы: В какое время года сходят лавины? При каком угле склона возможен сход лавин? Где наиболее часто сходят лавины в зависимости от рельефа? При какой толщине снежного покрова возникает угроза схода лавин? Какие ещё причины могут спровоцировать сход лавин?</p> <p>2. Перечислите (в тетради) виды лавин.</p> <p>3. Составьте памятку для туристов по безопасному поведению в горах.</p> <p>4. Отработайте (с помощью преподавателя) навыки по оказанию ПМП пострадавшим в соответствии с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закрытый перелом предплечья; – Отморожения 1-ой степени; – Отморожение кисти левой руки 2-3-й степени; – Поражение коленного сустава правой ноги; – Остановка дыхания; – Остановка сердца; – Общее переохлаждение. 	[2, с.10]
13.	Практическое занятие №3. Правила поведения и эвакуации при пожаре в образовательном учреждении. Изучение первичных средств пожаротушения.	2	<p>1. Дать определение, что такое пожар, причины возгораний (в тетради).</p> <p>2. Изучить схемы эвакуации ХТК.</p> <p>3. В тетради указать номера кабинетов, возле которых расположены аварийные выходы.</p> <p>4. В тетради указать номе-</p>	[2, с.10]

			<p>ра кабинетов, в которых имеются средства пожаротушения (огнетушители).</p> <p>5. В тетради укажите номера кабинетов, возле которых имеются ПК (пожарные комплекты).</p> <p>6. Изучить памятки по безопасному поведению в условиях ЧС (пожар);</p> <p>7. Изучить инструкцию по применению огнетушителей.</p> <p>8. Отработать выход из помещения при эвакуации.</p>	
20.	Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции	2	<p>1. В процессе занятия (тренинга) понять, что такое конфликт, причины его возникновения;</p> <p>2. Отработайте модели поведения выхода из конфликта;</p> <p>3. Изучите и отработайте способы саморегуляции.</p> <p>Задание оценивается по активности участия в тренинге, а также по выполнению в тетради следующего задания:</p> <p>а) определение понятия «конфликт»;</p> <p>б) причины конфликта;</p> <p>в) перечислить основные модели поведения в конфликте;</p> <p>г) перечислить способы выхода из конфликта;</p> <p>д) перечислить способы саморегуляции.</p>	[2, с.18]
21.	Стрелковая подготовка	2	<p>1. Изучите теоретический материал по стрелковой подготовке.</p> <p>2. Отработайте приемы стрелковой подготовки с оружием.</p> <p>Задание оценивается по правильности выполнения элементов стрелковой подготовки</p>	[2, с.30] [4, с.207]
22.	Огневая подготовка: материальная часть автомата Ка-	2	<p>1. изучение основных характеристик АКМ;</p> <p>2. изучение инструкции по разборке и сборке</p>	[2, с.32]

	лашникова		АКМ; 3. отработка разборки и сборки АКМ, сдача нормативов.	
23.	Огневая подготовка: неполная разборка и сборка АКМ	2	1. Изучение основных характеристик АКМ; 2. Изучение инструкции по разборке и сборке АКМ; 3. Отработка разборки и сборки АКМ, сдача нормативов	[2, с.33]
24.	Огневая подготовка (электронный тир)	2	Изучить инструкцию по технике безопасности при стрельбе в электронном тире. Отработка навыков стрельбы.	[2, с.33]
27.	Механические травмы (ушибы, переломы, вывихи, растяжения), ПМП. Ранения, ПМП.	2	1. изучите и выпишите признаки основных травм ОДА (механические травмы); 2. составьте памятку при наложении шин (4-5 пунктов); 3. отработайте практические навыки по оказанию ПМП и транспортной иммобилизации (наложение шин). 4. Изучите виды ран, составьте схему классификации ран с примерами; 5. Выпишите правила обработки ран; 6. Научитесь накладывать повязки на суставы (голеностопный, локтевой, коленный, плечевой), на голень, предплечье. Задания с 1 по 6 выполняются в тетради, повязки накладываются по образцу и оцениваются по правильности и аккуратности выполнения.	[2, с.11]
30.	Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.	2	1. составьте схему дыхательных путей; 2. опишите признаки инородных тел верхних дыхательных путей, гортани, бронхов. 3. опишите основные приёмы ПМП при инородных телах дыхательных путей	[2, с.13]
31.	Неотложные состояния. Сердечный приступ, причины, призна-	2	1. Опишите причины и признаки сердечного приступа; 2. Составьте памятку по оказанию ПМП при	[2, с.13]

	ки ПМП. Нарушение мозгового кровообращения (инсульты), причины, признаки, виды, ПМП.		сердечном приступе; 3. Опишите причины и признаки нарушений мозгового кровообращения; 4. Составьте памятку по оказанию ПМП при нарушении мозгового кровообращения. Все задания выполняются в тетради.	
32.	ПМП при электротравме и поражении молнией.	2	1. дайте определение и причины электротравмы; 2. опишите действие эдектротока на организм человека (механическое, термическое, электролитическое, биологическое); 3. опишите признаки поражения током; 4. составьте памятку по оказанию помощи пострадавшим при электротравме и поражении молнией. Все задания выполняются в тетради.	[2, с.14]
33.	Основные признаки теплового удара. ПМП при перегреве, солнечном ударе.	2	1. изучите понятие теплового (солнечного) удара; 2. перечислите причины теплового удара; 3. перечислите формы и признаки (симптомы) теплового удара; 4. определите последовательность оказания ПМП.; 5. перечислите меры по профилактике теплового и солнечного ударов.	[2, с.16]
Раздел IV. Медицинские знания (для девушек вместо ОБС.				
1	Основы де-смургии (накладывание повязок).		1. Используя учебники, конспекты по ОБЖ, повторите определение ран, виды, симптомы; 2. Повторите правила обработки ран; 3. Составьте памятку обработки ран с правилами асептики и антисептики; 4. Научитесь накладывать повязки на голову, при переломе челюсти, травме уха, глаза, на кисть (перчатка, варежка), стопу;	[2, с.13]

			Оценка работы проводится по наличию и правильности выполнения работы в тетради, правильности и аккуратности наложения повязок	
2.	ПМП при травмах и ранениях грудной и брюшной полости. ЧМТ (черепно-мозговые травмы).		<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите в тетради строение грудной клетки, перечислите органы грудной клетки; 2. Опишите признаки переломов рёбер, кровотечений в грудную полость, пневмоторакса; 3. Составьте памятку по действиям при травмах грудной клетки; 4. Опишите строение таза, перечислите органы брюшной полости, малого таза; 5. Опишите признаки тупой травмы живота, внутреннего кровотечения; 6. Составьте памятку по действиям при травмах живота; 7. Опишите строение черепа; 8. Опишите признаки ЧМТ (перелом основания черепа, перелом костей черепной коробки, переломы верхней и нижней челюсти, сотрясение головного мозга) и правила ПМП при каждом виде. <p>Задание выполняется в тетради и оценивается по полноте и правильности выполнения</p>	[2, с.14]
3.	ПМП при воздействии низких температур (общее переохлаждение, ознобление).	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучите понятия «переохлаждение», «ознобление», «отморожения»; 2. Перечислите условия возникновения переохлаждения организма; 3. Перечислите формы и признаки (симптомы) гипотермии; 4. Определите последовательность оказания пмп при переохлаждении; 5. Перечислите степени отморожений и признаки, определите ПМП при каждой степени; <p>Задания выполняются в тетради, оцениваются</p>	[2, с.16]

			ся по правильности и полноте выполнения.	
4.	ПМП при бытовых отравлениях.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить классификацию ядовитых веществ и их действие на организм, составить схему ядовитых веществ по действию на организм; 2. Перечислить пути попадания ядов в организм; 3. Опишите основные признаки отравлений; 4. Изучить признаки отравления препаратами бытовой химии и основы ПМП; 5. Изучить правила оказания ПМП при отравлении препаратами бытовой химии. <p>Задания выполняются в тетради, оцениваются по правильности и полноте выполнения.</p>	[2, с.17]
5.	Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания у детей и подростков.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучите и опишите признаки клинической и биологической смерти; 2. Используя учебники, плакаты и памятки составьте план оказания ПМП; 3. Отработайте на муляже приёмы НМС и ИВЛ. <p>Задание оценивается по наличию плана ПМП, приёмы ИВЛ И НМС сдаются в индивидуальном порядке.</p>	[2, с.18]

Задания для самостоятельной работы обучающихся.

№ дом. задания	Наименование разделов, тем, занятий	Задание для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час	Форма контроля
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья				
1	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте образец правильного режима дня и опишите свой 2. Сравните и сделайте вывод. 3. Выберите один из предложенных вид закалывания (воздушное, водное (обтирание, об- 	2	Проверка письменного домашнего задания.

№ дом. задания	Наименование разделов, тем, занятий	Задание для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час	Форма контроля
		<p>ливание, контрастный душ, плавание в бассейне или открытом водоёме), кроме солнечных ванн, они представлены в примере), составьте правила, необходимые для выполнения. [3, с.5].</p>		
2	<p>Тема 1.2. Рациональное питание и его значение для здоровья.</p>	<p>1. Составьте и заполните таблицу основных водорастворимых витаминов (группы В (1,2,6,12), витамина С, из микроэлементов - йод, железо, калий, магний, кальций, фосфор) по образцу [3, с.5]</p> <p>2. Проанализируйте свой рацион, соответствует ли он правилам рационального питания, что необходимо изменить.</p>	1	Выполнение практической работы
3	<p>Тема 1.3. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.</p>	<p>Заполните таблицу вредных веществ, содержащихся в выбросах, укажите, какое действие они оказывают на здоровье и на окружающую среду, [3, с.6]</p>	1	Проверка письменного домашнего задания
4	<p>Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика.</p>	<p>Используя конспект урока, учебную и дополнительную литературу и Интернет-ресурсы, подготовьте вопросы (не менее 6) по темам «Алкоголизм», «Наркомания», «Социальные последствия употребления алкоголя, наркотиков» для участия в обсуждении и тренинге на встрече с психологом.</p>	1	Подготовка к тренингу

№ дом. задания	Наименование разделов, тем, занятий	Задание для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час	Форма контроля
5.	Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения участников дорожного движения	Составить памятку безопасного поведения на дорогах для пешеходов, пассажиров, велосипедистов (по выбору) по предложенному образцу.[3, с.6]	1	Проверка письменного домашнего задания
6	Тема 2.1. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера. Характеристика ЧС, наиболее вероятных для данной местности (Кировско-Апатитского района)	Используя конспект урока, учебную и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы составьте Памятку поведения в горах в лавиноопасный период по предложенному плану [3, с.7].	1	Подготовка к тестированию
7	Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), история создания, предназначение, структура, задачи. Гражданская оборона (ГО) – составная часть обороноспособности страны. Организация ГО в образовательном учреждении.	Используя конспект урока, учебную и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы перечислить: <ul style="list-style-type: none"> – Государственные службы по охране и безопасности граждан, их задачи; – Основные законы и положения в отношении организации защиты населения, начиная с Конституции РФ и заканчивая локальными актами учебной организации (Правила поведения при эвакуации, при пожаре и т.д.), не менее 6 пунктов. 	1	Подготовка к тестированию
8	Тема 2.3. Современные средства поражения	Заполнить таблицу Оружие массового поражения (химическое оружие – вид, действие, агрегатное и боевое состояние, способ защиты). В таблице приведены основные виды химического оружия, необходимо за-	2	Подготовка к тестированию

№ дом. задания	Наименование разделов, тем, занятий	Задание для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час	Форма контроля
		полнить свободные графы [3, с.8].		
9	Тема 2.7. Организация инженерной защиты населения (средства коллективной защиты (СКЗ)).	Разработать правила поведения в убежищах, ПРУ, составить примерный перечень необходимых вещей для эвакуации. Для этого необходимо ответить предложенные вопросы [3, с.8]	1	Устный опрос, проверка письменного домашнего задания
10.	Тема 2.9. Правила поведения и эвакуации при пожаре в ОО. Изучение первичных средств пожаротушения.	Используя конспект урока, учебную и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы составить памятку по правилам поведения при пожаре в образовательной организации (ОО), общественном здании, жилом доме (по выбору) [3, с.9].	1	Подготовка к практической работе
11	Тема 3.1. Военская слава России.	Используя конспект урока, учебную [4, с.11] и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы, подготовьте презентации по памятным датам воинской славы (Ледовое побоище. Куликовская битва. Полтавская битва и др. по выбору, по одной теме на презентацию).	2	Устный опрос, обсуждение
12	Тема 3.3. Организационная структура ВС. Современные виды вооружений.	Задание:используя конспект урока, учебную [4, 51] и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы, подготовьте сообщения, презентации по современным обычным средствам вооружения (высокоточное, генетическое, термобарическое или другие виды оружия по выбору, один вид на презентацию или сообщение) [3, с.10].	2	Устный опрос, обсуждение
13	Тема 3.7. Строевая подготовка (строевые приёмы с оружием и без).	Используя конспект урока, учебную [4, 138] и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы, выпишите в тетрадь и выучите правила (инструкцию) безопасности при выполнении строевых приёмов с оружием.	2	Подготовка к практической работе
14	Тема 3.11. Огневая подготовка	Используя конспект урока, учебную [4, с.161] и дополнительную литературу, Интернет-	2	Подготовка к практической

№ дом. задания	Наименование разделов, тем, занятий	Задание для внеаудиторной самостоятельной работы	Примерный объем времени на выполнение, час	Форма контроля
		ресурсы, подготовьте сообщения по теме «История создания АК», выпишите в тетрадь основные характеристики АКМ.		работе
15	Тема 3.11. Огневая подготовка	Используя конспект урока, учебную [4, с.172] и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы, выпишите в тетрадь порядок неполной разборки и сборки АКМ, правила безопасности при стрельбе (подготовка к сдаче нормативов).	2	Подготовка к практической работе, сдаче нормативов
16.	Тема 3.11. Огневая подготовка	Используя конспект урока, учебную [4, с.179] и дополнительную литературу, Интернет-ресурсы, заполните по образцу таблицу сравнительной характеристики автомата Калашникова (АКМ) и винтовки М-16.[3, 10].	2	Подготовка к практической работе